

61

Us-29

Stasė Ustilaitė, Vida Gudžinskienė, Vida Juškeliene

# Sveikata Tavo rankose

(patarimai paaugliui)

# **Turinys**

- Ką apie moksleivių sveikatą sako mokslininkai? ...3
- Ar moki tinkamai organizuoti savo darbo ir poilsio režimą? ...4
- Kas yra racionali mityba? ...5
- Kodėl žmogui svarbus judėjimas? ...5
- Kas yra stresas ir kaip jį valdyti?...7
- Ar žalingi įpročiai – tinkamas būdas atsipalaiduoti? ...9
- Įžengiant į suaugusiųjų pasaulį...15
- Kuo skiriasi vyrų ir moterų psichika?...15
- Kokie yra šeimos planavimo būdai?...17
- Kaip užsikrečiama lytiškai plintančiomis infekcijomis ir kaip nuo jų apsisaugoti?...18
- Kaip pasitikėti savimi? ...23
- Kaip pasakyti „ne“? ...24
- Kas yra seksualinė prievarta?...25
- Literatūra...27